

La Suggestion d'Apéritif :

Chips de Légumes



Le Menu de nos Diététiciennes :

*Mini Cheesecake au Chèvre
et aux Tomates Confites*



*Magret de Canard
aux épices et aux oranges*

Frites de patates douces

Méli Mélo de Légumes



Soufflé Glacé au Fromage Blanc

BON APPÉTIT

ET

BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

LES MENUS ATOUT COEUR



MENU FESTIF

POUR CONVIVES

GOURMETS !



Cette brochure vous est proposée par le



Réseau de Cardio Prévention d'Obernai

1 route de Boersch

BP 201

67211 OBERNAI cedex

☎ 03.88.95.14.69

Site internet www.rcpo.org

DÉCEMBRE 2010

MINI CHEESECAKE AU CHÈVRE ET AUX TOMATES CONFITES

Pour 8 personnes :

300 g de chèvre frais - 2 œufs - Jus d'1 citron - Poivre - 2 petits bocaux de tomates séchées à l'huile d'olive mixées - 20 Tucs® apéritifs - 8 c. à c. de tapenade - Herbe au choix pour la décoration : romarin, persil, origan, etc ...

Préparation :

Répartir les tomates séchées au fond des cavités d'un moule à muffins en silicone. Battre ensemble le fromage de chèvre, l'œuf et le jus de citron. Poivrer selon le goût et verser le mélange sur les tomates séchées.

Mixer les Tucs® avec la tapenade jusqu'à obtenir une pâte homogène et sablée. Répartir la pâte sur le dessus de chaque cheesecake. Préchauffer le four à 160°C. Cuire les cheesecakes pendant 25 mn. Laisser refroidir avant de mettre au réfrigérateur au moins 2h.

Démouler délicatement et décorer avec des aromates.



FRITES DE PATATES DOUCES

Pour 8 personnes :

6 patates douces (de préférence à chair rosée) - 4 c. à s. d'huile d'olive - 4 c. à c. rases de piment d'Espelette - 6 c. à s. rases de thym frais ou surgelé.

Préparation :

Préchauffer le four à 210°C.

Peler les patates douces, les laver et les couper en forme de grosses frites. Les sécher sur un papier absorbant, puis les mettre dans un grand saladier. Ajouter l'huile d'olive, le piment et le thym, bien mélanger. A ce stade, elles peuvent être conservées quelques heures au frais jusqu'au moment de la cuisson.

Préparation (suite):

Mettre les frites sur une seule couche sur une plaque de cuisson. Enfourner pour 20 mn environ, jusqu'à ce que les frites soient tendres. Servir immédiatement.



MAGRET DE CANARD AUX EPICES ET AUX ORANGES

Pour 8 personnes :

4 magrets de canard - 80 g de miel liquide - 2 c. à c. rases de gingembre moulu - 4 c. à c. rases de coriandre en poudre - 8 pincées de Piment de Cayenne - 8 pincées d'un mélange 5 épices - Zeste de 2 oranges.

Préparation :

Préchauffer le four à 210°C (th.7).

Quadriller les magrets côté graisse à l'aide d'un couteau. Mélanger le miel, les épices et le zeste de l'orange puis badigeonner généreusement les magrets, côté chair, à l'aide d'un pinceau.

Déposer les magrets sur une grille côté graisse, puis déposer un plat avec un peu d'eau en dessous. Laisser cuire pendant 10 mn.

Sortir les magrets du four, recouvrir de papier aluminium et laisser reposer 5 mn. Couper en tranches puis servir avec l'orange coupée en tranches fines.



MÉLI MÉLO DE LÉGUMES

Pour 8 personnes :

1,2 kg de chou-fleur - 160 g de tomates - 200 g de carottes - 120 g de mâche - Paprika - Poivre - 80 g de parmesan râpé.

Préparation :

Faire blanchir les tomates dans de l'eau bouillante pendant 10 secondes. Les rafraîchir à l'eau froide, les peler et les épépiner, puis les couper en dés.

Cuire le chou-fleur à la vapeur dans un autocuiseur 15 mn à partir de la rotation de la soupape.

Préparation (suite):

Râper les carottes. Verser un peu d'eau dans un récipient, ajouter le chou-fleur, les tomates, les carottes et la mâche. Ajouter le paprika et le poivre. Mélanger délicatement. Saupoudrer de parmesan.

Couvrir, placer au micro-ondes pendant 15 mn à 700 watts en position « réchauffage ». Servir aussitôt.



SOUFFLÉ GLACÉ AU FROMAGE BLANC

Pour 8 personnes :

400 g de fromage blanc à 20 % - 6 feuilles de gélatine (12 g) - 8 blancs d'œuf - 4 c. à s. de sucre ou équivalent édulcorant - 6 c. à s. de céréales chocolatées.

Préparation :

Tapisser 8 ramequins de papier sulfurisé sur une épaisseur double pour former un cylindre, en le faisant dépasser de 10 cm au-dessus des ramequins et le maintenir avec une agrafe en haut et en bas.

Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pour les ramollir, les égoutter et les faire fondre avec 1 c. à s. d'eau au micro-ondes.

Fouetter les blancs d'œufs en neige ferme, ajouter la gélatine fondue toujours en fouettant. Saupoudrer de sucre et ajouter le fromage blanc en soulevant la préparation.

Verser la préparation dans les ramequins jusqu'en haut du papier, saupoudrer avec les céréales concassées et les placer au congélateur pendant 3 h.

Dérouler doucement le papier autour des soufflés glacés et servir nature, ou avec un coulis de fruits rouges.

La Suggestion de nos Diététiciennes,
pour accompagner votre apéritif :

LES CHIPS DE LÉGUMES

Pour 8 personnes :

2 betteraves rouges - 2 carottes - 2 céleris-raves -
Gros sel - 4 c. à s. d'huile d'olive.

Préparation :

Éplucher les légumes. Couper les betteraves et les céleris en rondelles fines, ainsi que les carottes en tranches fines dans le sens de la longueur.

Huiler une feuille de papier cuisson et y placer à plat et saupoudrer d'un peu de gros sel. Faire cuire au four à 160° - 180°C (th. 3 - 4) pendant 2h et laisser sécher dans un endroit frais et sec.

Conserver vos chips dans une boîte hermétique.

